

	クラス名	時間	使用備品	シューズの有無	内容
エアロビクス	エアロスタート&ストレッチ	45	エクササイズマット		リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスクラスを行った後セルフストレッチを行うクラス。(弾む動作は入りません)
	エアロビクスコンボI	45			様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)
カルチャーダンス	バレエ	45	バレエバー		バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを簡単にアレンジした動作を楽しむクラス。(トゥシューズは不要です)
	フラダンス	45			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたポディランゲージを振り付けとして楽しむクラス。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。
カーディオダンス	RITMOS (リトモス)	45			ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レグトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振り付けを楽しむクラス。
	ZUMBA (ズンバ)	45			ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスクラス。
	カーディオダンス	45			様々な動きで身体を機能的に使いながらダンスの楽しさと有酸素運動としてのエクササイズ効果を同時に感じていただけるインストラクターオリジナルの初級者向けの有酸素系ダンスクラスです。シンプルな動作でスタイルを出しながら楽しめます。
	ダンスエアロ	45			様々な動きで身体を機能的に使いながらダンスの楽しさとエクササイズ効果を同時に感じていただけるインストラクターオリジナルの初級者向けのダンスクラスです。シンプルな動作でスタイルを出しながら楽しめます。
	Salsa (サルサセッション®)	45			Salsa(サルサ)はサルサのジャンルではなくサルサソースのような音楽ジャンル、文化、フィットネスやダンススタイルがミックスされた意味をもち、Sensation(センセーション)「感じる」を意味する。音楽を感じることで踊りに集中し振付を取り込みやすく、音楽、歌詞や表現と共にダンスを楽しむプログラム。
	K-POP DANCE GROOVE	45			K-POPダンスを簡単な振り付けで繰り返し行い、ダンスを楽しみながらエクササイズの効果も期待できるクラスです。
LES MILLS	LES MILLS BODYCOMBAT (ボディコンバット)	45			格闘技全般の要素を取り入れた動きで、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたクラス。
	LES MILLS BODYATTACK (ボディアタック)	45			筋力トレーニング、ランニング、ジャンプなどアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたプログラム。
	LES MILLS BODYPUMP (ボディパンプ)	30/45	ステップ台 パーヘルセット		バーベルを使用して、全身をまんべんなく筋力トレーニング。音楽にあわせたトレーニングを行うクラス。
	LES MILLS BODYJAM (ボディジャム)	45			ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトにするために、動きの難易度を下げ覚えやすく工夫され、ダンスに夢中になっているうちに、カロリーを燃焼するプログラム。
	LES MILLS DANCE (レスミルズダンス)	45			シンプルな振り付けで1曲完結型なので初心者の方でも楽しく踊れるプログラム。
筋コンディショニング	Wow! HIP (ワオヒップ)	30/45	バンド・マット ステップ台 ウェイトプレート		バンドを使ってトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートします。終わった後は達成感でいっぱいになります。
	Wow! CORE (ワオコア)	30	バンド・マット		わお!と驚く刺激を体幹に入れ、理想のウエストラインを目指します。ターゲットを絞ることで見た目だけでなく姿勢の改善や運動機能の向上も期待できるクラスです。
	UBOUND (ユーバウンド)	30/45	トランポリン		1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ(バウンド)・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹(コア)、筋力の向上が期待できます。
ヨガ&健康&リラクセス	背骨コンディショニング	45	エクササイズマット		肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざま不調が出ると言われている背骨の歪みを、体操や手技により改善する事によって症状の緩和を目指していくプログラム。※タオルをお持ちください。
	筋膜リリースヨガ	45	ヨガマット		ヨガのポーズをベースに体の機能改善を図っていくプログラムです。日々の生活の癖や偏った動きから生じる不調を解消していきます。
	リラクセスヨガ	45	ヨガマット		座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラクセスと調整を図るクラス※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。
	スリムフローヨガ	45	ヨガマット		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラムです。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな体作りを目指していきます。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。
	ZENSEE 氣	45	ヨガマット		ZONEに入りやすい音源と、禅の教え、マインドフルネスやフィットネス、武道の動きを融合した有酸素系エクササイズ。気合・集中・達成感をキーワードにご自身のココロとカラダに向き合います。
	Brain to Balance	45			あめのもりメソッドBrain to Balanceとは、脳(神経)と体(筋膜、筋肉)のつながりを意識し、全身のセンサー(感覚受容器)を高める事で(姿勢)〈動作〉(スタールバランス)を厳密に導いていく、フィットネスの考え方を一歩進めたエクササイズメソッド。また、正しい体の使い方をすることで、体が持っているポテンシャルを効率よく引き出し、最高のパフォーマンスアップを目指すプログラム。
	美軸ラインストレッチ	45	エクササイズマット		体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていきます。
	ダンサーズストレッチ	45	エクササイズマット		全身のストレッチを行いながら特に股関節の大動脈、リンパを刺激し血行を促進。柔軟性向上と共に代謝を上げていきます。ダンサーのようなしなやかなからだ作りにお勧めです。
	Balletone (バレトネ)	45			フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指すトレーニングクラス。
	フットコンディショニング	45	エクササイズマット		日常生活で疲労がたまりやすい【足】(膝下~足裏)を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングのプログラムです。実践すると足が軽くなり、姿勢が整い、立つ・歩く動作が楽になります。
ペルビックストレッチ	45	ヨガマット		骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるクラス。	
ピラティス	骨盤引締めピラティス	45	エクササイズマット		骨盤周辺に焦点をあてたエクササイズを行うことにより、体の歪み改善・下半身のむくみ解消を目指すクラス。
	ピラティスプラス	45	エクササイズマット		日常生活においてのしなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス。
	コアピラティス	45	エクササイズマット		体幹の強化を目的とするピラティスクラス。お腹の引き締めや、スポーツのパフォーマンス向上が期待できるクラス。
プール	水中ウォーキング	30			基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うクラス。

備品・定員	ステップ台	30台
	エクササイズマット/ヨガマット	35枚
	バーベルセット	25セット
	グーツバンド	25セット
	スマートバンド	25セット
	トランポリン	25セット

※備品が必要なクラス※数に限りがあります。
なくなり次第定員とさせていただきます。